

Horario apertura y cierre instalación

Lunes a jueves de 07h00 a 22h00 // Viernes de 07h00 a 18h30  
Sábado. Domingo y festivos de 08h00 a 16h00

Horario con técnico presencial

Lunes a jueves de 07h00 a 09h00, de 13h30 a 16h00 y de 18h00 a 21h30  
Viernes de 7h00 a 09h00 y de 14h30 a 16h30

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7h15 - 8h00	<div></div> FUNCTIONAL TRAINING	<div></div> GAP	<div></div> GROUP CYCLE	<div></div> PILATES MATWORK	<div></div> HIIT
8h05 - 8h50	<div></div> PILATES MATWORK	<div></div> HIIT	<div></div> CIRCUIT TRAINING	<div></div> PUMP	<div></div> ESPALDA SANA
13h45 - 14h30	<div></div> GROUP CYCLE	<div></div> ZUMBA	<div></div> GAP	<div></div> HITT	
14h40 - 15h25	<div></div> GAP	<div></div> PILATES MATWORK	<div></div> CIRCUIT TRAINING	<div></div> STRETCH-PILATES	<div></div> PILATES MATWORK
18h15 - 19h00	<div></div> PILATES MATWORK	<div></div> PUMP	<div></div> CROSS TRAINING	<div></div> ZUMBA	
19h10 - 19h35	<div></div> CORE EXPRESS	<div></div> HITT EXPRESS	<div></div> CORE EXPRESS	<div></div> GAP EXPRESS	
20h00 - 20h45	<div></div> CIRCUIT TRAINING	<div></div> GAP	<div></div> PILATES MATWORK	<div></div> HIIT	

Sesión cuerpo y mente	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión tonificación	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión cardiovascular	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión Virtual	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS CON TÉCNICO PRESENCIAL

<b>CIRCUIT TRAINING:</b> Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.
<b>ESPALDA SANA:</b> Actividad de ejercicios de flexibilidad y posturales, centrados en la espalda, para el reequilibrio de las cadenas musculares, tonificando unas y flexibilizando las otras.
<b>HIIT:</b> Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.
<b>PILATES MATWORK:</b> A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.
<b>PUMP:</b> Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.
<b>STRETCH-PILATES:</b> Clase de pilates enfocado en ejercicios de estiramiento y control postural.
<b>ZUMBA™:</b> Disciplina de baile y fitness. ¡Una gran fusión para divertirse y ponerse en forma!
<b>GROUP CYCLE:</b> Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.
<b>GAP:</b> Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.
<b>CORE:</b> Trabajo de tonificación completo para las abdominales, lumbares y cintura pélvica.
<b>FUNCTIONAL TRAINING:</b> Entrenamiento que se centra en entrenar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.
<b>CROOS TRAINING:</b> Entrenamiento de alta intensidad combinando disciplinas deportivas el Power Lifting, atletismo, etc, donde trabajarás la fuerza, resistencia y coordinación.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
---------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

7h15 - 8h00				<div><div></div>GROUP CYCLE</div>			
8h15 - 8h45	<div><div></div>GROUP CYCLE 45'</div>				<div><div></div>YOGA</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>
9h00 - 9h30	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>YOGA</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>	<div><div></div>BOXING</div>
9h45 - 10h30	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>STRETCHING 15'</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>
10h45 - 11h15	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>PILATES</div>
11h30 - 12h00	<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>YOGA</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>STRETCHING 15'</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>YOGA</div>	<div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>

12h15 - 12:45	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>STRETCHING 15'</div>
13h00 - 13h30	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>
14h45 - 15h30		<div><div></div>GROUP CYCLE</div>		<div><div></div>GROUP CYCLE</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>PILATES</div>
15h45- 16h30	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>STRETCHING 15'</div>		<div><div></div>TOTAL BODY</div>	<div><div></div>YOGA</div>		

16h45 - 17h15	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>GAP</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>STRETCHING 15'</div>
17h25 - 17h55	<div><div></div>HITT</div>	<div><div></div>PILATES</div>	<div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>	<div><div></div>BOXING</div>	<div><div></div>TOTAL BODY</div>
18h10 - 18h50	<div><div></div>GROUP CYCLE</div>				
20h00 - 20h30			<div><div></div></div>		
20h55 - 21h15	<div><div></div>BOOT CAMP</div>	<div><div></div>STRETCHING</div>	<div><div></div>HIIT</div>	<div><div></div>TONO WORKOUT</div>	

Sesión cuerpo y mente	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión tonificación	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión cardiovascular	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad
Sesión Virtual	<div></div>	Baja intensidad	<div></div>	Media intensidad	<div></div>	Alta intensidad

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS VIRTUALES

<b>CIRCUIT TRAINING:</b> Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.
<b>HIIT:</b> Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.
<b>PILATES MATWORK:</b> A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.
<b>BOXING:</b> Entrenamiento completo cardio muscular para ganar fuerza y resistencia a través de ejercicios de golpeo y condicionamiento físico utilizados en las salas de boxeo.
<b>STRETCHING:</b> Combinación de ejercicios tanto estáticos como dinámicos para la mejora de la flexibilidad y la movilidad articular.
<b>TONO WORKOUT:</b> Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.
<b>GROUP CYCLE:</b> Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.
<b>GAP:</b> Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.
<b>BOOT CAMP:</b> Entrenamiento que se centra en trabajar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.
<b>YOGA:</b> Disciplina física y mental que busca el equilibrio entre cuerpo y mente.